



# Cocinar para transformar



EXPERIENCIAS QUE UNEN EQUIPOS  
Y GENERAN CONCIENCIA



# Talleres

TALLER  
1

## El viaje del cacao

Del origen a tu mesa

TALLER  
2

## Café con impacto

De la finca a tu taza

TALLER  
3

## Desayunos justos

Ingredientes que marcan la diferencia

3

TALLER  
4

## Showcooking responsable

Transformar cocinando

TALLER  
5

## Visita a nuestra tostadora

El viaje del café Fairtrade

ALTERNATIVA

[www.alternativa3.com](http://www.alternativa3.com)

# Cocinar, comprender, transformar.

En **AlterNativa3** creemos que la sostenibilidad solo funciona cuando se vive, se toca y se comparte. Por eso hemos creado una propuesta de **talleres** pensada para empresas que quieren ir más allá de la teoría y ofrecer a sus equipos experiencias con impacto real.



A través de la **cocina** –el lenguaje más universal que existe– acercamos el comercio justo, la economía social, las ODS y el consumo responsable de una forma participativa, práctica y significativa.

Todos los talleres combinan **aprendizaje, creatividad y degustación** para que las personas entiendan qué hay detrás del café, del cacao o del azúcar que consumen cada día, y descubran cómo sus decisiones pueden contribuir a crear un mundo más justo y sostenible.

# ACTIVIDADES TALLER



## Beneficios para tu empresa:

- **Impulsar la sostenibilidad interna** con acciones coherentes y vivenciales.
- **Motivar y cohesionar equipos** a través de dinámicas colaborativas.
- **Reforzar el compromiso social y ambiental** dentro de la estrategia corporativa.
- **Incorporar la compra responsable** como un valor compartido entre personas y organización.

# AlterNativa3



## Quienes somos

Somos AlterNativa3: **una cooperativa tostadora de café y elaboradora de cacao y azúcar ecológicos y de comercio justo**, con más de tres décadas de experiencia trabajando con comunidades productoras y promoviendo modelos de consumo responsables.

Acompañamos a las empresas con un enfoque cercano, riguroso y transformador.

# EL VIAJE DEL CACAO JUSTO



## Descripción

Taller práctico y sensorial que invita a las personas participantes a descubrir la **historia del cacao** desde su origen en cooperativas del Sur Global hasta su consumo cotidiano. Mientras se elabora una receta sencilla (trufas, batido o crema), se explica cómo funciona el comercio justo y qué impacto tiene en las comunidades productoras.

## Objetivos

- **Comprender** los principios del comercio justo.
- **Conocer** la trazabilidad del cacao y su impacto social y ambiental.
- **Desarrollar conciencia** crítica en torno al consumo cotidiano.
- **Cocinar** una receta sencilla utilizando cacao de comercio justo.

# Desarrollo del taller

## Bienvenida e introducción (10 min)

- Presentación del cacao y las cooperativas productoras.
- Pregunta inicial: ¿De dónde crees que viene este cacao?.

## Contexto educativo (10 min)

- Explicación breve de comercio justo: precio, impacto, igualdad de género, prima social.
- Historias reales de cooperativas.

## Elaboración de la receta (30 min)

- Preparación guiada: mezcla, técnica, creatividad.
- Explicación de cada ingrediente y su vínculo social.

## Degustación y reflexión final (10 min)

- Debate: ¿qué cambia en la cocina al saber quién está detrás?
- Pequeñas propuestas para cocinar más justo.



**Duración**

1 h - 1 h 15 min

**Participantes**

10-20 personas

**Coste**

120-180 €  
(Más desplazamiento)

# CAFÉ CON IMPACTO: DE LA FINCA A TU TAZA



## Descripción

Un taller de **cata y cocina** donde se realiza una cata sensorial y se prepara una receta de café.

Se explica qué significa un café con certificación de comercio justo, cómo son las prácticas agroforestales y cuál es el impacto del café en las comunidades productoras.

## Objetivos

- **Conocer** el impacto social y ambiental del cultivo del café.
- **Iniciarse** en la cata sensorial del café.
- **Relacionar** alimentación con justicia global.
- **Cocinar** una receta sencilla utilizando café de comercio justo.

# Desarrollo del taller

## Introducción sensorial al café (10 min)

- Primera aproximación al café a través de los sentidos, identificando aromas, notas y orígenes para despertar la curiosidad y la atención del grupo.

## Formación sobre el café y el comercio justo (10 -15 min)

- Primera aproximación al café a través de los sentidos, identificando aromas, notas y orígenes para despertar la curiosidad y la atención del grupo

## Cata guiada (20 min)

- Cata comparativa para identificar diferentes perfiles aromáticos y comprender cómo el origen y el tueste influyen en el sabor del café.

## Presentación de métodos de preparación del café (20 min)

- Demostración y explicación de distintos métodos para preparar un buen café en casa (como filtro, prensa francesa o cafetera italiana), destacando cómo cada método afecta al resultado final y fomentando una preparación consciente y de calidad.

## Cierre participativo (10 min)

- ¿Qué podemos cambiar en nuestros hábitos?

## Duración

1 h 30 min

## Participantes

Hasta 15 personas

## Coste

150-220 €

(Más desplazamiento)



# DESAYUNOS JUSTOS



## Descripción

El taller “Desayunos justos” es una actividad práctica y participativa que invita a repensar el desayuno como un acto cotidiano con un gran potencial **transformador**.

A través de la preparación conjunta de diferentes propuestas de desayuno, se trabaja la relación entre alimentación saludable, **comercio justo** y justicia global, poniendo el foco en los ingredientes que utilizamos a diario.

## Objetivos

- **Relacionar** alimentación saludable y justicia global.
- **Conocer** ingredientes sostenibles y fácilmente incorporables al desayuno diario.
- **Fomentar** hábitos de consumo responsables.
- **Promover** la corresponsabilidad y el trabajo en equipo a través de la cocina compartida.

# Desarrollo del taller

## **Introducción al desayuno saludable** (10 min)

- Breve explicación sobre la importancia del desayuno como fuente de energía y bienestar, abordando de forma sencilla el equilibrio nutricional y los hábitos saludables.

## **Conociendo los ingredientes justo-eco** (10 min)

- Presentación de los ingredientes que se utilizarán (cacao, café azúcar de caña), explicando su origen y el valor del comercio justo y la producción ecológica.

## **Cocinado en equipo** (25 min)

- Preparación en pequeños grupos de diferentes propuestas de desayuno, como smoothies, tostadas creativas y crema de cacao natural, fomentando la participación y el trabajo colaborativo.

## **Degustación y cierre** (10 min)

- Degustación conjunta y breve puesta en común para compartir aprendizajes y reflexionar sobre cómo incorporar estos desayunos responsables en el día a día.



**Duración**

1 h - 1 h 15 min

**Participantes**

15-20 personas

**Coste**

120-150 €  
(Más desplazamiento)



# SHOWCOOKING RESPONSABLE



## Descripción

Este showcooking propone una demostración culinaria en directo pensada para eventos con **público amplio**, como ferias, actividades educativas o jornadas municipales. Se prepara una receta sencilla y visual mientras se va construyendo un **relato pedagógico** que conecta la cocina con el comercio justo, la sostenibilidad y la economía social.

Una experiencia que se adapta fácilmente a diferentes contextos, y trasmite el mensaje de que la alimentación es una poderosa **herramienta de transformación social**.

## Objetivos

- **Sensibilizar** a un público amplio y diverso sobre la importancia de la alimentación saludable y justicia global.
- **Dar a conocer** el potencial transformador de la cocina como herramienta educativa y de sensibilización social.
- **Dar a conocer** iniciativas de economía social y comercio justo como herramientas reales de transformación social.

# Desarrollo del taller

## Apertura y contextualización (5 min)

- Presentación del taller y breve introducción al vínculo entre alimentación, comercio justo y economía social, adaptada al contexto del evento y al público asistente.

## Cocinado en directo (25-30 min)

- Elaboración en vivo de una receta sencilla, visual y aromática que capta la atención del público y facilita la comprensión de los ingredientes utilizados.

## Explicación pedagógica (durante toda la sesión)

- Durante el proceso de cocinado se integran explicaciones accesibles sobre las cooperativas productoras, la trazabilidad de los alimentos y el impacto social y ambiental del comercio justo.

## Degustación y espacio de pregunta (10-15 min)

- Degustación final de la receta elaborada y espacio abierto para resolver dudas, compartir reflexiones y reforzar los mensajes clave de consumo responsable.



Duración

45 min - 1 h

Participantes

50-100 personas

Coste

200-250 €  
(Más desplazamiento)

# VISITA A NUESTRA TOSTADORA



## Descripción

Actividad presencial en la tostadora de Alternativa3, diseñada para mostrar de forma vivencial todo el **recorrido del café** de comercio justo, desde la llegada del grano verde hasta el tueste final.

Es una oportunidad única para conocer la trazabilidad, la calidad y el impacto social del café de comercio justo.

## Objetivos

- **Explicar** el proceso del café de comercio justo de forma clara, dinámica y sensorial.
- **Dar a conocer** el comercio justo como una alternativa real al comercio internacional convencional.
- **Fomentar** actitudes comprometidas y críticas entre la ciudadanía.
- **Acercar** la economía social y la actividad cooperativa desde la práctica real.

# Desarrollo del taller

## Bienvenida e introducción (10 min)

- Presentación de Alternativa3, historia y modelo cooperativo.
- Pregunta inicial: ¿Cómo crees que llega el café hasta aquí?.

## Recorrido por la tostadora (30-40 min)

- El proceso técnico del tueste: recepción, control de calidad, tueste, enfriado y envasado.
- Explicación de cómo el tueste influye en el perfil sensorial.
- Comparativa entre café de comercio justo y café convencional: precio, estabilidad, impacto en origen.

## Métodos de sustracción del café y cata (15-20 min)

- Breve cata guiada: aroma, cuerpo, acidez del café.
- Explicación de diferentes métodos de preparación del café y como influyen en el perfil sensorial de la taza.

## Espacio final de diálogo (10 min)

- Preguntas, reflexiones y propuestas para un consumo crítico y transformador.



Duración

1 h - 1 h 30 min

Participantes

10-20 personas

Coste

200-280 €

(según tamaño del grupo y necesidades.)

# Talleres que transforman

Si buscas una actividad que conecte a tu equipo con valores reales, estás en el lugar adecuado.

Este catálogo reúne una selección de **talleres y experiencias culinarias** pensadas para empresas, administraciones y entidades que quieren avanzar en sostenibilidad, cohesión de equipos y compromiso social desde una mirada práctica y vivencial.

Nuestros **talleres** aportan:

- **Experiencias significativas para equipos**
- Contenidos alineados con **ODS y comercio justo**
- Actividades **adaptables** a diferentes contextos
- Una manera **cercana y real** de trabajar la RSC

Te acompañamos para encontrar la propuesta que mejor encaje con tu organización:

**AlterNativa3**

Mail: [hola@alternativa3.com](mailto:hola@alternativa3.com)

Tel: 93 786 93 79

WhatsApp: 680 862 956

Financiado por:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL